**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №22 комбинированного вида»**

**Конспект занятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

**на тему:** *«Метание»*

(для детей подготовительной группы)

Выполнил: инструктор по физической культуре: Назарова Е.Н.

**Саранск 2020**

**Цель:** Обучить технике метания мешочков на дальность правой и левой руками в горизонтальную цель .

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную.

2. Учить метанию мешочков на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.Развивать глазомер, меткость, координацию движений, укрепить мышцы рук и туловища.

3. Закрепить упражнения в ходьбе и беге; повторить упражнения для равновесия , в прыжках.

Материал и оборудование:мешочки, гимнастическая скамейка,кубики, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

 I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба  
по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.

II часть.Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).  
3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед;3—4 — исходное положение (6 раз).  
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.  
1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги кдругой;  
3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).  
5.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби  
рая его руками (3 раза в каждую сторону).  
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево  
Основные движения  
1.Метание мешочков на дальность.

2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при  
ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).  
Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя  
шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.  
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).  
Подвижная игра «Воробьи и кошка». На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется.  
  
 III часть. Ходьба в колонне по одному.